

Dispensa tecniche ed esercizi sesto incontro

L'esperienza della volontà

- ... In un momento di crisi contattiamo una forza insospettata.
- ... Sentiamo una voce dentro di noi che proviene dal centro del nostro essere.
- ... Anche quando l'abitudine, o l'opinione delle altre persone ci porterebbero da un'altra parte, sentiamo una forza che ci spinge ad agire in un certo modo, accompagnata da un senso di indubitabile certezza.
- ... La consapevolezza di stare facendo qualcosa per il bene di un'altra persona, una azione buona per qualcuno.
- ... Nella lotta contro un ostacolo, o in un momento di sforzo fisico o mentale, sentiamo un potere sorgere dentro di noi.
- ... La capacità di contattare una voce centrale che è sicura, indubitabile, salda e forte, una voce che indica chiaramente la direzione da seguire.
- ... Le azioni fatte con un senso di centratura, scelte coscienti portate avanti con consapevolezza.
- ... La sensazione di esserci, di essere presenti nelle proprie scelte e nelle proprie azioni, di non agire meccanicamente mossi da altre forze esterne o interne.
- ... “Io sono un soggetto vivente dotato del potere di scegliere, di operare cambiamenti.”

Le leggi della psicotica

Prima legge: Le immagini o figure mentali e le idee tendono a produrre le condizioni fisiche e gli atti esterni ad esse corrispondenti.

Le immagini hanno un elemento motore, mettono in moto dei processi. Ogni cosa nuova prima di poter essere realizzata, deve essere immaginata, e tanto più vivida sarà l'immagine tanto più semplice risulterà la realizzazione.

Quando abbiamo una difficoltà da superare, un risultato da raggiungere o vogliamo comportarci in un certo modo in una data situazione, possiamo mettere in atto una sorta di allenamento immaginativo in cui concentriamo la nostra attenzione su una immagine di noi stessi mentre compiamo quell'azione o superiamo quella prova.

Se riusciamo a immaginare la cosa in modo vivido, chiaro, dettagliato e con tutte le sensazioni connesse, l'immagine inizia ad agire modificando il modo di funzionare del nostro corpo, la nostra fisiologia, e mettendoci nelle condizioni più adatte per muoverci verso quell'obiettivo.

Tutto questo avviene in modo molto naturale: una volta stabilita l'immagine e una volta che gli diamo attenzione questa tende a lavorare da sola senza bisogno di forzature.

Seconda legge: Gli atteggiamenti, i movimenti e le azioni tendono ad evocare le immagini e le idee corrispondenti; queste, a loro volta (secondo la legge seguente) evocano o rendono più intensi le emozioni e i sentimenti.

A chi dice: “non mi comporto come una persona sicura perché non mi sento sicuro” potremmo dire: “inizia a comportarti come se tu fossi una persona sicura di se stessa e osserva come questo favorisce in te l'insorgere della sicurezza.” La porta di accesso in questo caso è rappresentata dal corpo, da atteggiamenti e azioni che possiamo compiere volontariamente, anche inizialmente senza “sentirli nostri”. Su questo principio si basa la tecnica del “come se” che prevede appunto di agire come se avessimo già la qualità che vogliamo sviluppare, come se avessimo già raggiunto lo stato desiderato.

Terza legge: Le idee e le immagini tendono a suscitare le emozioni ed i sentimenti ad esse corrispondenti.

Aniché lasciare che i nostri stati emotivi dipendano da circostanze esterne, possiamo attivare la volontà concentrando la nostra attenzione su immagini, simboli, idee, parole evocatrici che producono le emozioni corrispondenti. Possiamo decidere che emozioni vogliamo provare invece che esserne schiavi.

Quarta legge: Le emozioni e le impressioni tendono a suscitare e ad intensificare le idee e le immagini ad esse corrispondenti o collegate.

La paura di non riuscire a superare una prova suscita al nostro interno immagini in cui ci vediamo fallire e pensieri del tipo “non ce la farò”. Queste immagini e pensieri a loro volta tendono a rafforzare la paura stessa in un loop negativo che finisce per influenzare anche il corpo e le nostre capacità, impedendoci di fatto di mobilitare le risorse necessarie per riuscire. Emozioni, pensieri e corpo si influenzano a vicenda. Sta a noi decidere in base anche alla nostra tipologia e alla situazione in quale punto del sistema è meglio intervenire per favorire un cambiamento che, una volta innescato, si riverbererà anche sugli altri piani.

Quinta legge: I bisogni, gli istinti, gli impulsi e i desideri tendono a produrre le immagini, le idee e le emozioni corrispondenti. Immagini ed idee, a loro volta (secondo la prima legge) suggeriscono le azioni corrispondenti.

Impulsi, desideri e istinti sono forze molto potenti che premono per trovare espressione e influenzano emozioni, pensieri e immagini interne anche in modo inconsapevole. Spesso ci guidano senza che noi sappiamo né come, né dove vogliono portarci. Diventando consapevoli dei nostri impulsi possiamo utilizzare la loro energia in armonia con il resto della nostra personalità e le nostre intenzioni coscienti.

Possiamo sfruttare il potere motore di impulsi e desideri per passare da uno stato attuale negativo a uno stato desiderabile più positivo: evochiamo chiaramente in noi gli aspetti negativi dello stato attuale, la sofferenza e tutti gli svantaggi connessi; quindi immaginiamo tutti i vantaggi dello stato verso cui vogliamo tendere, il piacere che avremo e tutte le conseguenze positive. In questo modo possiamo generare l'impulso e il desiderio necessario per intraprendere l'azione di cambiamento.

Sesta legge: L'attenzione, l'interesse, l'affermazione, e la ripetizione rafforzano le idee, le immagini e le formazioni psicologiche su cui si accentrano.

Settima legge: La ripetizione degli atti intensifica la tendenza a compierli e rende più facile e migliore la loro esecuzione, fino a che si arriva a poterli compiere inconsciamente.

A volte possiamo sorprenderci a ripetere dentro di noi un pensiero negativo o a tenere la nostra attenzione concentrata su una immagine negativa di noi stessi. Questo ci porta a rafforzare stati ed emozioni non desiderabili. Capendo il funzionamento del meccanismo possiamo decidere di usarlo consapevolmente in modo da rinforzare immagini e pensieri in linea con la direzione che vogliamo prendere nella nostra vita.

Ripeti un comportamento e questo diventa una abitudine che poi influirà su pensieri e immagini. Afferma e ripeti una idea e questa rafforzerà le emozioni corrispondenti. Togli attenzione e interesse a una idea o a una immagine e questa verrà depotenziata, e così via.

Anche nel mondo interno cresce e si rafforza quello che nutriamo, e il nutrimento in questo caso è costituito da attenzione, interesse e ripetizione. L'attenzione ha un potere nutritivo.

Su questi principi si basa la pubblicità e la propaganda di ogni tipo. La consapevolezza di questi meccanismi ci può mettere in guardia dalla propaganda che subiamo e farci riflettere come la pubblicità e la comunicazione di massa siano spesso intrise di veri e propri veleni psicologici (come aggressività, violenza, paura, attaccamento a desideri egoistici) che finiamo inevitabilmente per assorbire se non prendiamo le dovute precauzioni "igieniche". Possiamo quindi togliere attenzione e interesse nei confronti di questi veleni e indirizzarli verso valori più costruttivi.

Ottava legge: Tutte le varie funzioni, e le loro molteplici combinazioni in complessi e sub-personalità, mettono in moto la realizzazione dei loro scopi al di fuori della nostra coscienza, e indipendentemente da, e perfino contro, la nostra volontà.

Una larghissima percentuale della nostra psiche è inconscia e la stragrande maggioranza dei processi che vi avvengono sono all'oscuro della nostra coscienza. Sappiamo così poco di quello che si muove in noi che spesso siamo consapevoli solo del risultato finale che affiora alla coscienza: un desiderio, un'idea, un sentimento,... Questi dati emergenti possono sembrarci incomprensibili e magari tentiamo di spiegarli usando delle razionalizzazioni, cioè creando teorie e spiegazioni che non hanno nulla a che fare con la vera causa, con quello che si è realmente mosso dentro di noi, che ignoriamo.

Nona legge: Gli istinti, gli impulsi, i desideri e le emozioni tendono ad esprimersi ed esigono espressione.

Si tratta di forze reali dentro di noi, che, come tutte le energie, non possono essere distrutte. Cercare di reprimerle è estremamente difficile e faticoso, richiede un grosso impiego di energia psichica che deve essere sottratta ad altre funzioni creative. Anche se possiamo riuscire parzialmente a reprimerla, l'energia dell'istinto e dell'emozione non può essere eliminata e resterà allo stato latente nell'inconscio. Questa energia accumulata, oltre che non essere disponibile per essere utilizzata nella nostra vita, rischia di irrompere e manifestarsi in modo negativo e disfunzionale. Oppure opera silenziosamente per trovare infine un qualche tipo di espressione indiretta che può consistere in vari tipi di disturbi psicologici o psicosomatici. La domanda è: come possiamo esprimere nel modo migliore queste energie, imparare a utilizzarle, direzionarle e trasformarle?

Decima legge: Le energie psichiche si possono esprimere: 1. direttamente (sfogo-catarsi); 2. indirettamente, attraverso un'azione simbolica; 3. con un processo di trasmutazione.

L'espressione diretta di un impulso aggressivo, ad esempio, consiste nell'aggressione fisica o verbale della persona che riteniamo averci fatto un torto. Questa forma di espressione ovviamente

non sempre è praticabile e soprattutto può avere conseguenze negative.

L'espressione indiretta ha il vantaggio di scaricare l'energia come avviene per l'espressione diretta (e può essere altrettanto catartica), ma senza le conseguenze di quest'ultima. Può consistere in una azione simbolica o in una forma di appagamento immaginativo, ad esempio picchiare il cuscino o esprimere la collera in modo verbale o scritto in assenza della persona a cui è diretta.

La trasmutazione può avvenire a vari livelli: è possibile utilizzare l'energia per uno scopo diverso, innocuo o utile, ad esempio per pulire la casa, fare un lavoro manuale o nello sport. Oppure l'energia può essere messa al servizio di una causa superiore. L'originale energia aggressiva dopo un processo di sublimazione e purificazione dei moventi, può essere utilizzata ad esempio per la lotta contro le ingiustizie e i mali sociali o per altri fini costruttivi che hanno a cuore il bene di un numero sempre più ampio di persone.

Schema per lo sviluppo di una qualità desiderata

- Rivolgersi alle aree problematiche della propria vita, quelle in cui desideriamo portare un cambiamento e chiedersi: “qual'è la qualità che se io sviluppassi pienamente in questa situazione scioglierebbe il problema e porterebbe il cambiamento che desidero?”
- Contattare la qualità e lasciare emergere una immagine che la rappresenti.
- Disegnare l'immagine e guardarla spesso oppure evocarla quotidianamente a livello immaginativo.
- Scrivere il nome della qualità e utilizzarla come parola evocatrice esponendola in un punto della casa dove spesso vi cade l'occhio, oppure dedicando qualche minuto al giorno per rientrarci in contatto.
- Lasciare emergere un piccolo movimento, un gesto simbolico o una postura che sia espressione per noi di quella qualità e che funzioni da ancora per richiamare la qualità desiderata: ripetere il gesto o la postura quotidianamente o al momento del bisogno.
- Lasciare emergere una affermazione, una breve frase o parola di potere che rappresenti il nostro desiderio di incarnare la qualità desiderata e pronunciarla meglio se ad alta voce in vari momenti della giornata.
- Chi ha una pratica meditativa può dedicare la meditazione alla qualità desiderata, entrando in contatto, riflettendo su di essa, favorendo l'emergere di intuizioni e creando a livello immaginativo nuove modalità concrete di espressione della qualità nel quotidiano.